

<p>Stap 4 Ontlasting en vertering. Het belang van de juiste verhouding in de vetten</p>		<p>Ik eet minder halvarine, margarine, zonnebloemolie en vis, eieren en vlees uit de reguliere industrie ik eet meer chiazaaden, hennepzaaden, lijnzaadolie Vis, eieren en vlees eet ik zoveel mogelijk biologisch</p>
<p>Stap 5 Water en zout</p>		<p>Ik maak een sole. Ik drink de aanbevolen hoeveelheid water. Sochtends schrap ik eerst mijn tong Daarna drink ik een liter water met een theelepel sole en een klein beetje citroensap Ik pas naast mijn ontbijt en lunch nu ook mijn diner aan</p>
<p>Stap 6 Melkproducten en voedingssupplementen?</p>		<p>Ik voel wat melkproducten met me doen. Ik eet ze met name rauw of de geitenvariant Ik weet welke voedingssupplementen voor mij belangrijk zijn</p>
<p>Stap 7 Slapen</p>		<p>Ik zoek naar de oorzaak van mijn slechte slapen Ik pas mijn voeding aan Ik ga op tijd naar bed en let op mijn iphone en computergebruik savonds</p>